津市版楽しい運動例　ワークシート

津市版楽しい運動例はストレッチやリズムダンスや体の動きを高める運動に取り組むことで、みんなの「体の力」を高めることができるよ。次のような「体の力」を意識しながら取り組んでみよう。

○柔らかさ　○巧みさ（上手に動ける力）　○力強さ　○運動を続ける力

「体の力」を高めるためには、少しずつ続けて取り組むことが大切だよ。下の表を使って、気付いたことを書き込んでみよう。

◎高まった　○同じぐらい　△もう少しできる

日	柔らかさ	巧みさ	力強さ	続ける力	気付いたこと
／					
／					
／					
／					
／					
／					
／					